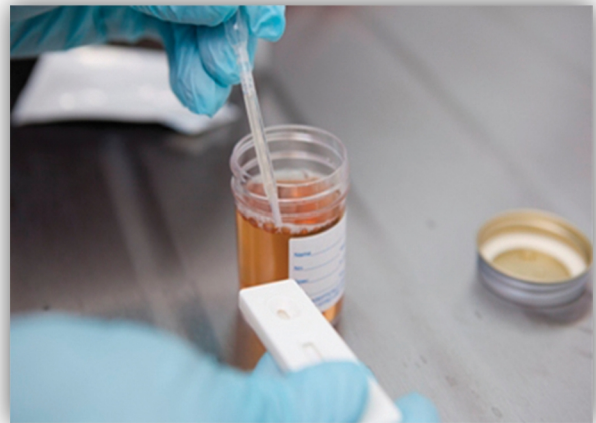


❖ شرح بیماری

دستگاه ادراری شامل کلیه‌ها، حالب‌ها، مثانه و پیشابراه می‌باشد. هر بخشی از دستگاه ادراری ممکن است عفونی شود، اما رایج‌ترین نوع عفونت، مربوط به مجرای ادراری تحتانی، پیشابراه و مثانه می‌باشد.

زنان نسبت به مردان بیشتر در معرض ابتلا به عفونت مجاری ادراری قرار دارند.

عفونت مجاری ادراری و مثانه، برای بیمار بسیار دردناک است. اما اگر این عفونت به کلیه‌ها برسد عواقب جدی تری برای فرد در پی خواهد داشت.



❖ علائم شایع

تمامی افراد مبتلا به عفونت مجاری ادراری علائم و نشانه‌های قابل تشخیصی ندارند، اما اکثر مبتلایان برخی از علائم را دارا می‌باشند. علائم و نشانه‌های عفونت مجاری ادراری به سرعت ایجاد شده و شامل موارد ذیل می‌باشند:

- ✓ نیاز شدید به دفع ادرار
- ✓ احساس سوزش در حین ادرار کردن
- ✓ تکرر ادرار و کم بودن میزان ادرار
- ✓ وجود خون در ادرار، بوی بد و تیرگی ادرار
- ✓ وجود تب یا درد در ناحیه پهلوها، معمولاً نشان دهنده عفونت احتمالی در کلیه‌ها می‌باشد

❖ تشخیص و درمان

با توجه به شدت بیماری پزشک اقدامات تشخیصی و درمانی زیر را برای بیمار انجام می‌دهد:

- ✓ ممکن است برای بررسی وجود باکتری، سلول‌های خونی و یا آلودگی در ادرار، آزمایش ادرار توصیه شود. به منظور جلوگیری از آلودگی نمونه ادرار، باید قبل از ادرار، آلت تناسلی خود را با مواد ضدعفونی کننده، تمیز نمایید و ابتدای ادرار خود را بیرون ریخته و سپس نمونه را جمع آوری نمایید.
- ✓ در بررسی آزمایشگاهی ادرار، گاهی اوقات برای تعیین عفونت ادراری، نمونه ادرار کشت داده می‌شود.
- ✓ چنانچه علائم عفونت ادراری دارید و از سلامت عمومی خوبی برخوردار هستید، معمولاً استفاده از آنتی بیوتیک‌ها اولین گزینه درمانی پزشک است. این که چه نوع آنتی بیوتیکی و چه مدت باید مصرف کنید، بستگی به شرایط عمومی شما و نوع باکتری موجود در نمونه ادرار شما دارد.

❖ عوارض احتمالی

به دنبال عفونت ادراری چنانچه عفونت‌های مجاری ادراری درمان نشوند عفونت کلیوی حاد یا مزمن را در پی دارند

❖ فعالیت

در زمانی که به عفونت ادراری مبتلا می‌شوید برای داشتن زندگی سالم حداقل روزی ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی یا پیاده روی را برای ۵ روز در هفته رعایت فرمایید.

❖ رژیم غذایی و تغذیه

در زمان ابتلا به عفونت ادراری در رژیم غذایی خود موارد زیر را رعایت نمائید:

- ✓ برخی از کمبودهای تغذیه‌ای ممکن است زمینه ساز عفونت مجاری ادراری باشند:
- ریز مغزهایی همچون منیزیم، کلسیم، سلنیوم، اسیدهای چرب، امگا ۳ و ویتامین C را حتماً در رژیم غذایی بگنجانید. (با پزشک یا کارشناس تغذیه مشورت کنید)
- ✓ در طول روز مایعات زیاد بنوشید میزان توصیه شده ۸-۶ لیوان آب تصفیه شده در روز است.

- ✓ از مصرف قهوه و سایر محرکها مانند الکل ، تنباکو و چای غلیظ پرهیز نمایید. (الکل و کافئین با تحریک مثانه احتمال ابتلا به عفونت را افزایش می دهند).
- ✓ سعی کنید غذاهای حساسیت زا، نگهدارنده ها و دارای افزودنی های غذایی را کاهش دهید.

❖ در چه مواردی به پزشک مراجعه نمائید؟

- ✓ در صورت وجود خون در ادرار
- ✓ ادرار کدر
- ✓ تب ولرز
- ✓ وجود خون و ترشحات چرکی در ادرار